

# 7 reguli de aur in igiena personala

Vremea schimbatoare, praful din casa si de afara si interactiunile cu diverse persoane pe parcursul unei zile aduc microbi. De aceea, micutii au nevoie sa invete cateva reguli de igiena de baza si cum sa le aplice.

Chiar daca acasa pastrezi constant curatenia, bacterii noi apar mereu. In plus, copilul tau mai si iese afara, fie in parc, fie la scoala sau la gradinita. De fapt, din momentul in care micutul tau intra in prima sa comunitate (gradinita), se expune automat la microbii altor copii – fac schimb de jucarii, se joaca prin curte, se pupa etc.



## Ce poti face ?

Nu ai cum sa il veghezi pe cel mic in fiecare moment si nici nu trebuie. De asemenea, nici nu trebuie sa pici in extrema „curateniei absolute” sau a ipohondriei. Cert este ca nu ai cum sa previi chiar orice raceala sau viroza.

Totusi, ai o solutie la indemana pentru a-l invata pe copilul tau sa se protejeze singur: **invata-l cateva reguli de igiena personala**. Un copil curat va fi intotdeauna mai sanatos !

Incepi prin a-i explica si a-i arata cum sa se ingrijeasca, dar, incetul cu incetul, lasa-l pe el sa se descurce singur.

Astfel, pe masura ce va creste, va invata importanta unei igiene corecte, atat pentru el insusi, cat si pentru cei din jur.



## 1. NE SPALAM PE MAINI

Prima regula, din care provin si celelalte, este spalatul pe maini cu apa si sapun. Prin manute se iau cele mai multe bacterii. De exemplu, atunci cand cel mic tocmai a venit din parc si, odata ajuns acasa, primul lucru pe care il face este sa manance niste biscuiti.

De aceea, este esential sa il inveti pe copilul cum si cand sa se spele pe maini.



În primul rând, este bine dacă spălarea durează cam **15-30 de secunde**. Pentru a „cronometra” activitatea, îți propun să îl înveți un cântecel special pentru spălat pe mâini. Până când a terminat de fredonat, s-a și clătit.

Apoi, învețe-l cum să își frece atât mâinile (palmele, degetele, unghiile – în unghii rămâne multă mizerie), cât și încheieturile. Arată-i cum să se săpunească bine de tot și cum să se clătească. La sfârșit, va ștergeți împreună mâinile pe un prosop, până când le-ai uscat de tot.

Cel mic mai are nevoie să învețe și când să se spele pe mâini. Principalele cazuri ar fi: înainte și după mese, după ce a fost la toaletă, după ce duce gunoiul, după ce a strănutat sau și-a sters nasul și după ce se întoarce de la grădiniță/scoală sau din parc. De asemenea, dacă aveți un animal de companie, este bine ca toți membrii familiei să se spele după ce au mâncat sau s-au jucat cu el.

Tot la acest capitol, intră și bagatul degetelor în gura și în nas, rosul unghiilor sau când copilul își freacă ochii cu mâinile. Explică-i micutului tău de ce sunt nesănătoase și chiar respingătoare aceste gesturi.



## 2. FACEM BAIE

Când vine timpul de făcut baie, copiii se fac nevăzuți. Nu știu dacă se aplică același principiu ca în „Vrajitorul din Oz”, atunci când vrajitoarea cea rea s-a topit din cauza apei, dar un lucru este cert: de cele mai multe ori, cei mici se feresc de cada cu apă.

Totuși, le poți face experiența mai plăcută. Adăugă jucării speciale pentru baie, jocați-vă cu baloane de săpun, stropiți-vă. Arată-i cât de distractivă poate fi o baie!

Stabilește o rutină pentru baia zilnică. De exemplu, îi poți propune să aleagă între a face baie seara, înainte de culcare, sau dimineața, înainte să plecați de acasă.

La fel cum am spus și la punctul de mai sus, asigură-te că își curăță bine tot corpul, inclusiv pe picioare, la subrațe și în spatele urechilor (punctele „uitate” de majoritatea micuților).



## 3. NE ÎNGRIJIM PARUL

Deși intră tot la făcut baie, spălarea pe cap este o situație mai aparte și mai complicată. Încurajează-te copilul să își curețe părul și scalpul cam de două ori pe săptămână. Este foarte important să se spele cât mai bine pe cap pentru a evita matreata, părul degradat și urât mirositor sau probleme de scalp.

Alege un șampon special pentru copii – va fi mai puțin toxic și va descurca mai bine părul. Iar după o spălare temeinică, nu uita să îi arăți cum să se usuce cât mai bine, astfel încât să nu prindă vreo răceală.

Îngrijirea părului mai înseamnă și pieptănarea sa. În cazul fetelor, acest aspect le va ajuta să evite părul încalcat și ciufulit. De asemenea, cam la o lună sau două, încearcă să îi duci copilul la coafor sau frizer. Este bine să tunzi varfurile în mod regulat.

**Atentie!** Evită să îi speli copilul prea des pe cap – poate duce la mancarimi, un scalp uscat și poate elimina stratul protector de ulei natural din păr.

O frica mare, legata de par, este reprezentata de paduchi. Paduchii se transmit foarte rapid (mai ales la gradinita si la scoala), prin palarii, perii sau agrafe imprumutate si atingerea parului. Controleaza-i scalpul micutului tau pentru a vedea daca depistezi paduchi. In caz ca are, exista produse ce te pot ajuta sau poti vorbi cu medicul pediatru pentru un tratament.



#### **4. NE SPALAM PE DINTI**

Igiena orala este un alt element de baza. Ajuta-l pe cel mic sa previna cariile si deteriorarea dintilor, invatandu-l cum sa se spele pe dinti – pe ambele maxilare si de doua ori pe zi (dimineata si seara). Ai grija ca periuta sa aiba perii moi si schimb-o la fiecare trei luni. In cazul copiilor mai maricei, poti sa le arati si cum sa foloseasca ata dentara.

Obisnuieste-ti copilul de mic sa mearga la dentist. Cresterea dintilor (mai ales dupa ce au cazut cei de lapte) trebuie monitorizata, pentru a vedea daca apare vreo problema.



#### **5. NE IMBRACAM IN HAINE CURATE**

De ce nu poate purta aceeasi pereche de chiloti doua zile la rand? De ce trebuie sa isi schimbe sosetele, tricourile sau chiar si pantalonii? Cred ca ii poti raspunde cu usurinta la aceste intrebari.

Microbii adunati in timpul zilei se aduna si pe hainute. In plus, nu vrei sa primeasca o porecla precum „Picioare Puturoase”, nu?



#### **6. NE DESTUPAM URECHILE**

Ceara care se formeaza in urechi, daca nu este scoasa, poate afecta foarte grav urechea – auzul copilului ar avea de suferit. Astfel, invata-l cum sa isi curete urechile cu vata sau apa si sapun.



#### **7. IN CAZ CA STRANUTAM SAU TUSIM**

Tot la regulile de igiena de baza intra si stranaturile. Micutul tau are nevoie sa invete de ce este de preferat sa stranute sau sa tuseasca intr-un servetel (sau o batista, desi aceasta strange microbii, in timp ce servetelele sunt de unica folosinta).

**Nu trebuie sa omori toti microbii. Unii sunt chiar necesari pentru intarirea sistemului imunitar. Ceea ce este necesar totusi este sa il sprijini pe copilul tau in a trai o viata curata si sanatoasa. Daca nu il inveti de mic aceste deprinderi, in viitor ii va fi greu sa mai invete cum sa se ingrijeasca.**